



Elintapaohjauksessa korostuu asiakaslähtöisyys huomioiden asiakkaan tavoitteet, voimavarat ja elämäntilanne. Muutostoimet räätälöidään aina asiakkaan mukaan.

Mukaan elintapaohjaukseen

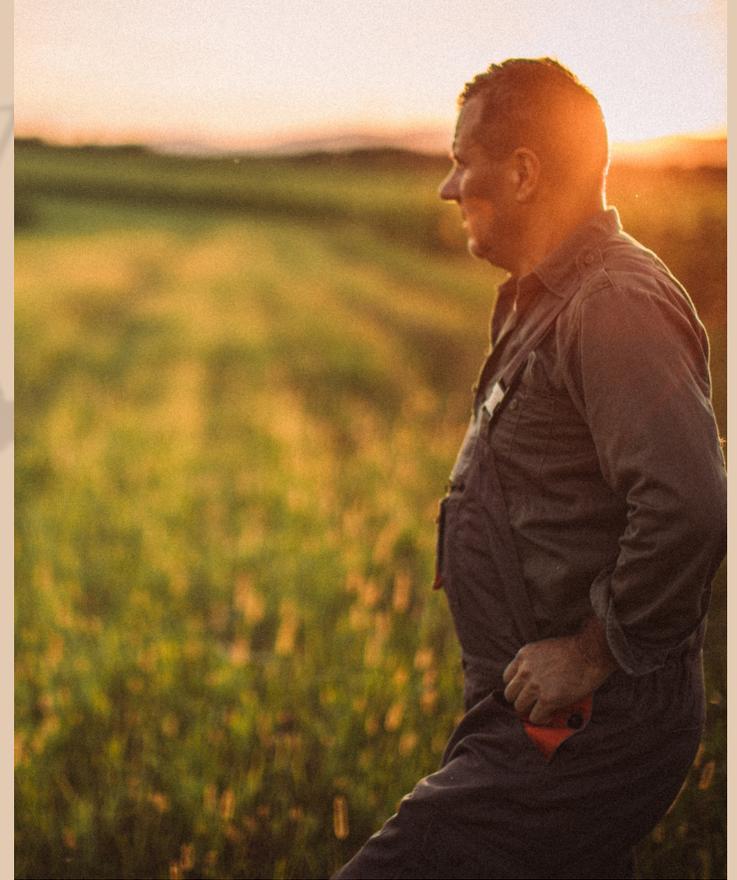
Osallistuaksesi elintapaohjaukseen et tarvitse lähetettä. Voit varata ensimmäisen ajan soittamalla tai lähettämällä viestiä tai sähköpostia liikunnanohjaajalle. Varaa ensimmäiselle tapaamiselle aikaa noin puoli tuntia. Liikunnanohjaajan vastaanotto sijaitsee kunnanvirastossa.

OTA YHTEYTTÄ

Janika Karjala
Liikunnanohjaaja

Puhelin
040 8428680

Sähköposti
janika.karjala@karijoki.fi



Elintapaohjaus

TARVITSETKO TUKEA ARJEN HYVINVOINTIIN; LIIKKUMISEEN, SYÖMISEEN TAI JAKSAMISEEN

Mitä elintapaohjaus on?

Elintapaohjaus on terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen kohdentuvaa ohjausta. Tavoitteena on tukea asiakkaan toimintakykyä ja jaksamista arjessa.

Elintapaohjauksessa käydään yksilöllisen tarpeen mukaan läpi liikkumista, ravitsemusta sekä unta ja palautumista. Ohjaus perustuu yhteistyöhön, jossa pohditaan yhdessä pieniä tavoitteita, toimintamalleja ja käytännön ratkaisuja elintapojen muutokseen.

Elintapaohjaus on maksutonta asiakkaalle.



KENELLE ELINTAPAOHJAUS ON TARKOITETTU?

Elintapaohjaus on suunnattu 18-64-vuotiaille työikäisille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän tai eivät ollenkaan sekä terveytensä kannalta riskiryhmässä olevat, joilla on huoli omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään.

Elintapaohjauksen asiakkaalla voi olla esimerkiksi:

- Korkea verenpaine, kolesteroli tai verensokeri
- Riski sairastua elintapasairauteen tai jo todettu sellainen
- Haasteita painonhallinnassa
- Liian vähän liikuntaa
- Halu muuttaa liikunta-, ruokailu- tai unitottumuksia, mutta tarvitsee tukea muutokseen

Yksilöohjaus

Ohjaus on yksilöllistä ja aina asiakkaan tarpeista lähtevää.

Ohjaus kestää keskimäärin 3-12kk ja tapaamisia sovitaan tarpeen ja toiveen mukaan. Tapaamiset sisältävät niin keskustelua, harjoituksia kuin liikuntaa asiakkaan lähtökohdat huomioiden.

